



تهیه شده در:

واحد برنامه ریزی و توسعه سرمایه‌های انسانی بنیاد آلاء

و کمیته آموزش و پژوهش مکسا



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء توصیه‌های سلامت محیط کار



توصیه‌های زیر در خصوص حفظ بهداشت محیط کار با توجه به بهداشت فردی و اقدامات لازم در محیط کاری است که توجه به آن می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به این بیماری مفید فایده باشد.

پیشگیری برای خود و دیگران

- پرهیز از دست دادن و روبوسی با یکدیگر
- پرهیز از دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی
- استفاده از دستمال کاغذی یا پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده در هنگام عطسه یا سرفه و دورانداختن فوری دستمال در سطل دربسته
- شست و شوی کامل دست‌ها با آب و صابون یا شوینده‌های با پایه الکل به طور متناوب
- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجره‌های اتاق و در صورت امکان پنجره‌های خودرو در مبداء و مقصد
- همراه داشتن وسایل شخصی و ظروف (لیوان، بشقاب، قاشق) و مواد غذایی در محیط کار
- حفظ فاصله حداقل یک متری با افراد دارای نشانه‌های سرماخوردگی
- ضدعفونی کردن وسایل شخصی شامل گوشی همراه، لپ‌تاب، سویچ ماشین، کارت بانکی و میز کار
- ماندن در خانه (خود قرنطینی) در صورت داشتن علائم سرماخوردگی خفیف و مراجعه به پزشک در صورت داشتن تب، سرفه شدید و تنگی تنفس

چه کسانی باید از ماسک استفاده کنند؟

- ۱- افرادی که از بیمار مبتلا مراقبت می‌کنند
 - ۲- افرادی که علائم سرماخوردگی دارند (تب، سرفه و عطسه)
- استفاده از ماسک تنها زمانی در پیشگیری اثرگذار است که همراه با بهداشت دست‌ها باشد.



دست‌ها را با آب جاری بشویید.
دست‌ها را خوب بشویید و دست‌ها را با دستمال تمیز کنید.
دست‌ها را با دستمال تمیز کنید.

روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله



کف دست‌ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از رو برو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور میج هر دو دست را بشویید.



دست‌ها را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء
توصیه‌های سلامت محیط کار



از دیگران در مقابل بیماری محافظت کنید

هنگام سرفه یا عطسه
دهان و بینی خود را
با دستمال یا آرنج خمیده خود
پوشانید.



دستمال را پس از استفاده فوراً درون
یک سطل زباله در بسته بیندازید.

دست های خود را پس از سرفه و
عطسه کردن یا هنگام مراقبت از
فرد بیمار با آب و صابون یا دستمال
الکلی تمیز نمایید.



World Health
Organization



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء توصیه‌های سلامت محیط کار



اقدامات لازم برای پیشگیری در محیط کار

- نصب تابلوهای آموزشی رعایت بهداشت تنفسی به تعداد کافی در ساختمان
- نصب دستورالعمل شستن دست‌ها به تعداد کافی در محل سرویس‌های بهداشتی
- وجود سطل‌های درب دار پدالی برای همه قسمت‌های سازمان، جهت امحاء دستمال‌های کاغذی مصرف شده
- استفاده از هواکش و سیستم تهویه مناسب در سرویس‌های بهداشتی
- استفاده از چادر نماز، مهر و سجاده شخصی در نمازخانه
- وجود سیستم لوله کشی صابون مایع و یا حداقل ظرف همراه با مایع دستشویی و دستمال کاغذی در محل سرویس‌های بهداشتی
- ارائه آموزش‌های لازم به کارکنان آشپزخانه و سایر کارکنان
- سرو غذا توسط سازمان در ظروف یکبار مصرف یا ظروف شخصی پرسنل
- سرو نمک، قند و آب خوردن در آبدارخانه، آشپزخانه و سالن جلسات در بسته بندی های یکبار مصرف و یا همراه داشتن وسایل و مواد غذایی شخصی
- انجام نظافت و گند زدایی طبق "دستورالعمل گند زدایی توسط نیروهای خدماتی"

دستورالعمل گندزدایی ویژه نیروهای خدماتی

مقدمات

- ۱- وجود مواد شوینده، گندزدا، امکانات و تجهیزات نظافت به مقدار کافی و لازم در محل
- ۲- فرد/افراد مسئول نظافت در هنگام نظافت باید از ماسک، دستکش، و لباس کار مناسب و مقاوم در برابر خوردگی استفاده نمایند
- ۳- در حین کار با ترکیبات کلر و اسیدی لازم است از ماسک‌های تنفسی تمام صورت و با کارتریج مناسب برای گاز و بخارهای اسیدی استفاده شود
- ۴- محل نگهداری مواد شوینده و گندزدا، لباس و وسایل حفاظتی مربوطه پیش بینی شود
- ۵- جداسازی سطل، دستمال‌ها، وسایل نظافت و گندزدایی سرویس بهداشتی از وسایل مکان‌های دیگر از جمله آبخوری و....
- ۶- لازم است در محل ابتدا و انتهای محل نگهداری مواد شیمیایی، جعبه کمک‌های اولیه مشتمل بر حداقل موارد ذیل باشد:
یک جفت دستکش یکبارمصرف ماده چشم شوی، ضد عفونی کننده پوست و محل جراحی، ماده شوینده نظیر صابون و ترجیحاً صابون مایع صابون با پایه الکلی بدون نیاز به شستشو با آب، چهار عدد گاز استریل، یک رول باند، یک پماد سوختگی، یک عدد قیچی، پنبه به مقدار کافی و ده عدد چسب زخم



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء توصیه‌های سلامت محیط کار



روش

- ۱- هنگام گندزدایی و نظافت، ساختمان باید خالی بوده و درها و پنجره باز گذاشته شوند و هواکش جهت تهویه بهتر هوا نیز روشن باشد
- ۲- محلول گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می‌یابد)
- ۳- برای ضدعفونی کردن سطوح کوچک و سطوح خارجی وسایل از اتانول (الکل اتیلیک) استفاده می‌شود و سایر انواع الکل مانند متانول (الکل متیلیک و الکل چوب) شدیداً سمی هستند. بهتر است برای تهیه محلول ضدعفونی از الکل سفید استفاده شود اما در صورت عدم دسترسی به آن، استفاده از الکل صنعتی (زرد) بلامانع است. با این حال به دلیل وجود مقادیری متانول در الکل صنعتی، از آن برای ضدعفونی کردن سطوح و در فضاهای دارای تهویه مناسب استفاده کنید. استفاده افراطی از الکل صنعتی باعث مسمومیت می‌شود.
تهیه الکل ۷۰٪
 - مخلوط کردن ۷ فنجان الکل ۱۰۰٪ با ۳ فنجان آب
 - مخلوط کردن ۵ فنجان الکل ۹۶٪ با دو فنجان آب
 - مخلوط کردن ۴ فنجان الکل ۹۰٪ با ۱ قسمت آب
- ۴- مواد سفید کننده دارای حداقل ۵٪ هایپوکلریت سدیم فعال هستند که این ماده برای ضدعفونی کردن سطوح بسیار کارآمد است.
 - ابتدا یک بطری یا ظرف مناسب برای درست کردن محلول تهیه کنید.
 - نصف لیوان وایتکس در ۴ لیتر آب سرد
 - سفیدکننده رو با هیچ ماده شوینده دیگر ترکیب نشود چراکه هم ممکن است از اثرگذاری آن بکاهد و هم با آزاد کردن بخارات شیمیایی به سلامتی فرد آسیب بزند
 - در صورت تماس محلول با چشم، چشم خود را به مدت ۱۵ دقیقه زیر آب سرد بگیرید و به اورژانس چشم پزشکی مراجعه کنید
- ۵- لازم است نظافت و گندزدایی از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسد
- ۶- دو مرحله نظافت و گندزدایی جدا از یکدیگر بوده و نباید هیچگونه اختلاطی بین شوینده و گندزدا انجام گیرد
- ۷- هایپوکلریت سدیم فعال به راحتی با مواد زیستی (مخاط دهان، بینی، خون و ...) غیر فعال می‌شود لذا پیش از استفاده از ماده گندزدا، لازم است ابتدا سطوح با دستمال مرطوب و آغشته به مواد شوینده نظافت گردد (پاک کردن گرد و غبار و خورده ریزها از سطح)
- ۸- برای گندزدایی، دستمال در سطل یا ظرفی که محتوی محلول گندزدا است غوطه ور شده پس از فشردن و زدودن محلول اضافی، بر روی کلیه سطوحی که تماس مشترک برای آنها وجود دارد کشیده می‌شود



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء توصیه‌های سلامت محیط کار



۹- محلول گندزدا برای عملکرد روی سطوح غیر متخلخل مثل سینک، کاشی و سرامیک به مدت ده دقیقه و بر روی سطح متخلخل مثل چوب لازم است ۳۰ دقیقه بماند، لذا لازم است رطوبت ناشی از آغشته شدن سطوح (میله‌ها، دستگیره‌ها، پشتی صندلی و فرمان و ...) به مواد گندزدا به صورت خودبه خودی خشک شده و از خشک کردن سطوح با وسایل و یا دستمال دیگر ممانعت به عمل آید.

۱۰- برای نظافت سطوح لازم است ۴ دستمال مجزا پیش بینی شود و پس از هر بار نظافت دستمال‌ها حتماً شسته و گندزدایی شوند تا برای نوبت بعدی استفاده آماده گردند

۱۱- دستمال‌ها و وسایلی که برای نظافت استفاده می‌شود باید از وسایلی که برای شستشو و نظافت سرویس‌های بهداشتی بکار می‌رود جدا بوده و در هیچ شرایطی مشترکاً استفاده نگردد

مکان‌ها ضروری جهت نظافت و گندزدایی

- ۱- نظافت و گندزدایی سطوح دارای تماس مشترک شامل نرده پله‌ها، میله‌های عمودی و افقی، پشتی صندلی‌ها، دستگیره‌های در، به صورت مستمر
- ۲- نظافت، شستشو و گندزدایی تمام سطوح سرویس‌های بهداشتی به طور مستمر
- ۳- نظافت و گندزدایی کف اتاق‌ها، راهروها، سالن‌های همایش و ... به صورت روزانه
- ۴- جمع‌آوری دستمال کاغذی‌های استفاده شده و همچنین وسایل یکبارمصرف نظافت در کیسه‌های پلاستیکی محکم و سطل‌های دردار پدالی و دفع آنها در آخر هر نوبت کاری توسط مسئول نظافت همان نوبت
- ۵- شستشو و گندزدایی مستمر کلیه قسمت‌های آشپزخانه و یا محل‌های جانبی

مدیریت شیوع در نیروی انسانی

با توجه به اهمیت نیروی انسانی در ساختار سازمانی، داشتن استراتژی پیشگیرانه و درمانی در خصوص مقابله با این بیماری و بررسی می‌تواند از شدت آسیب به نیروهای انسانی بکاهد. استراتژی‌های سازمان در این زمینه شامل؛ کاهش انتقال بیماری در بین کارکنان و حفاظت از افراد آسیب پذیر/ با ریسک بالا می‌باشد.

- از برگزاری جلسات، رویدادها و همایش‌های غیرضروری تا هنگام اطمینان از کنترل بیماری در کشور خودداری گردد
- جلسات ضروری می‌تواند به شکل ویدئو کنفرانس برگزار شود.
- از انجام مأموریت‌های اداری غیرضروری تا هنگام اطمینان از کنترل بیماری در کشور خودداری گردد



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء توصیه‌های سلامت محیط کار



- تمامی مدیران ارشد تا زمان اطمینان از کنترل بیماری در کشور از گرفتن مرخصی‌های طولانی مدت منع شوند و در صورت ضرورت به این امر، جایگزین مناسب با اختیارات کافی در نظر گرفته شود
- مدیران می‌بایست نسبت برای افزایش احتمالی تعداد غیبت‌های کارکنان در نتیجه بیماری ایشان و خانواده‌های آن‌ها آمادگی داشته باشند و برای ادامه کار مرکز تحت امرشان برنامه ریزی نمایند. در نظر گرفتن اعضای جایگزین برای افراد کلیدی در صورت بیمار شدن آن‌ها ضروری می‌باشد
- مدیران ارشد شرکت‌ها، مدیران یا روسای مالی/ اداری جهت مدیریت بیماری بودجه کافی را تأمین نمایند تا در صورت ابتلای کارکنان با مشکل تأمین هزینه مواجه نگردند
- تمامی ورود و خروج افراد، تجهیزات و مواد (به صورت خاص مواد غذایی) بایستی با دقت کنترل گردد

کاهش انتقال بیماری در بین کارکنان

تمهیدات لازم جهت عدم حضور افراد دارای علائم بیماری

- در صورت بروز هرگونه علائم شبیه سرماخوردگی‌های فصلی در کارکنان مانند تب، سرفه و گلودرد و سایر علائم تنفسی و تنگی نفس بلافاصله از ادامه کار خودداری نموده و در منزل بمانند و استراحت نمایند تا زمانی که خطر انتقال به سایر افراد کاهش یابد.
- شروع بکار افراد فوق‌الذکر فقط با ارائه گواهی سلامت و تأیید مرکز بهداشتی درمانی/پزشک معتمد سازمان امکانپذیر خواهد بود. لازم است هماهنگی‌های لازم با کارفرما در طول مدت غیبت از کار فراهم شده و جایگزینی برای وی تا انتهای دوره درمان پیش بینی شود. در این شرایط می‌بایست حقوق و مزایای کامل فرد بیمار طبق مقررات سازمانی پرداخت و امنیت شغلی فرد در زمان ترک خدمت حفظ گردد.
- شاغلین بایستی بیمار بودن خود را در اسرع وقت به سرپرستان مربوطه اطلاع دهند تا برای جایگزینی افراد چاره‌ای اندیشیده شود.
- اطلاع رسانی مناسب به شاغلین در خصوص در معرض خطر بودن افراد با ریسک بالا از جمله، افراد مسن، شاغلین دارای بیماری‌های زمینه‌ای و مزمن، زنان باردار و ... از طریق آموزش‌های مستمر انجام گیرد.
- سرپرستان واحدهای مربوطه باید فرآیند درمان بیماران را تا زمان بهبودی پیش نموده و برای نیروهای کلیدی سازمان (فرایندهایی که نیازمند شاغلین با تخصص‌های ویژه است) حتماً افراد جایگزین را پیش بینی نمایند.
- کارفرمایان می‌بایست به شاغلین این اطمینان را بدهند که مرخصی‌های ناشی از بیماری، برای فعالیت آن‌ها در آینده مشکل ساز نبوده تا در صورت وجود علائم بیماری بتوانند بدون محدودیت در منزل دوران نقاهت را سپری نمایند.



مرکز پیشگیری و کنترل سرطان آلاء توصیه‌های سلامت محیط کار



- در صورتی که ابتلا به عفونت کرونا و ویروس یک شاغل تأیید شود، روسا و سرپرستان می‌بایست سایر کارکنان در ارتباط با فرد بیمار را از مواجهه احتمالی با کرونا و ویروس در محیط کار مطلع نمایند و برای بررسی‌های بیشتر و اطمینان از عدم ابتلا به بیماری تحت نظر قرار دهند.

حفاظت از افراد آسیب پذیر / با ریسک بالا

- افراد مسن، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای (مثل دیابت، آسم و بیماری‌های قلبی) و زنان باردار به علت مستعدتر بودن برای عفونت‌های تنفسی، در صورت ابتلا افراد آسیب پذیرتری هستند.
- روسا و سرپرستان بایستی افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای و زنان باردار را شناسایی و در صورت غیبت این افراد موضوع را به صورت جدی مورد پیگیری قرار دهد.